

A minőségi táplálkozás az egészség alapja

Hazánkban a halálozások háromnegyed részéért táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek felelősek, ezek elsősorban a szív- és érrendszeri, másodsorban a daganatos megbetegedések. A nem megfelelő táplálkozásnak és életmódnak döntő szerepe van a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotának kialakulásában.

Sokunkban felmerül a kérdés, ha egészségesen táplálkozunk, egészségesen élünk, rendszeresen mozgunk, akkor ezek a betegségek megelőzhetőek?

Igen, minőségi táplálkozással a különböző betegségek kialakulása csökkenthető. Az egészségmegtartó,

betegségmegelőző táplálkozás és életmód ajánlásai egyszerűek, megfogadásuk minimális erőfeszítéseket és többletkiadásokat igényel.

Ahhoz, hogy minőségi ételeket főzhessünk a család számára, megbízható alapanyagokkal szükséges dolgoznunk. Kiskunmajsán is számos helyi termelő kiváló terméke áll rendelkezésünkre a helyi piacon.

Kerüljük a az adalékanyagokkal, színezékekkel készített ételeket, részesítsük előnyben házi készítésű élelmiszereket!

Az egészséges táplálkozás sok örömmel jár, és általa valóban sokkal egészségesebbek leszünk.

A legújabb táplálékpiramisnak a rendszeres testmozgás is elengedhetetlen része



Kedvezményezett:

Kiskunmajsa FC

6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.

„Együtt, sportosan egészségünkért!

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.